



WIE SICH PARADOXE ENTSCHEIDE ERKLÄREN LASSEN

Unser Verhalten wird durch explizite und implizite Prozesse gesteuert. «Beide scheinen unabhängig voneinander Einfluss auszuüben», sagt Motivationsforscher Frank Wieber. Dies erklärt, warum einige Menschen übermässig Alkohol konsumieren, auch wenn sie wissen, dass sie sich damit schaden.

VON EVELINE RUTZ

Wer alkoholabhängig ist, reagiert stärker auf entsprechende Reizwörter und -bilder als gesunde Menschen. «Seine Einstellungen Alkohol gegenüber sind positiver», sagt Frank Wieber von der Forschungsstelle Gesundheitswissenschaften der ZHAW. Mit Wissenschaftlerinnen der Forel Klinik im Kanton Zürich untersuchte er, wie sich Assoziationen und Reaktionen in der Suchttherapie verändern. Das Team rekrutierte dafür 103 Personen; 55 hat es in die aktuelle Analyse einbezogen. Eine erste Messung führte es jeweils nach der Entgiftung, eine zweite vor

dem Klinikaustritt durch. Es arbeitete dabei mit vier Testverfahren. Explizite Einstellungen, die leicht benannt werden können und bewusst sind, erhob es über Fragebogen (Explicit Association Questionnaire / Alcohol Approach and Avoidance Questionnaire), implizite Einstellungen, die unkontrollierbar und oft unbewusst ablaufen, indem es Reaktionszeiten auf Reize auswertete (Implicit Association Task / Manikin Task). Dabei wird der sogenannte Bahnungseffekt genutzt: Je schneller jemand auf einen bestimmten Stimulus reagiert, desto stärker entspricht dieser seiner impliziten Einstellung.

Zwei eigenständige Systeme

Die Forschenden stellten fest, dass sich bewusste und unbewusste Prozesse in der Entwöhnung unterschiedlich entwickeln. Auf expliziter Ebene nahmen bei den Probanden die positiven Assoziationen mit Alkohol ab. Auf impliziter Ebene liessen sich hingegen keine signifikanten Veränderungen beobachten. Kurz vor dem Austritt äusserte sich zwar ein Grossteil der Befragten eher negativ über Alkohol, auf unbewusster Ebene zeigte sich aber nach wie vor ein hoher Anreizwert. Dies deutet auf das Risiko hin, rückfällig zu werden. Besonders hoch ist dieses in Situationen, in denen die Betroffenen spontan handeln und unbewusste Prozesse dominieren, etwa wenn sie gestresst oder müde sind.

«Die explizite und die implizite Ebene scheinen unabhängig voneinander zu funktionieren», sagt Motivationsforscher Wieber. Die aktuelle Entwöhnungstherapie spreche vor allem bewusste Konzepte an. Um implizite Einstellungen zu ändern, brauche es wohl andere Ansätze und mehr Zeit als die durchschnittlich zehn Wochen. «Implizite Einstellungen und Tendenzen sind das Resultat jahrelanger Kopplung»,

Wenn-Dann-Pläne helfen dabei, ein Ziel in unerwarteten Situationen nicht aus den Augen zu verlieren.

so Wieber. Da sie unser Verhalten jedoch genauso steuern wie explizite, sollten sie in Therapien stärker gewichtet werden. «Wir müssen vermehrt berücksichtigen, dass wir gerade in schwierigen Situationen nicht immer unseren expliziten Einstellungen folgen», sagt Frank Wieber. Achtsamkeitstraining ist eine Möglichkeit, dem entgegenzutreten. Eine andere besteht darin, Selbstregulierungsstrategien zu nutzen. Massgeschneiderte Wenn-dann-Pläne helfen dabei, ein Ziel in unerwarteten Situationen nicht aus den Augen zu verlieren und die Lücke zwischen Absichten und tatsächlichem Handeln zu überbrücken. Wer abends

«Sich einfach ein Ziel zu setzen, reicht oft nicht aus.»

weniger Alkohol trinken möchte, kann sich beispielsweise vornehmen, am Feierabend zu Hause gleich seinen Lieblingstee zu kochen. Die konkrete Verknüpfung führt zur geplanten Handlung; man gerät gar nicht erst ins Grübeln – und in Versuchung. Wenn-dann-Pläne haben damit ähnliche Vorteile wie Gewohnheiten. Phy-

siologische Messungen belegen, dass Wenn-dann-Pläne vermehrte Aktivität in denselben Hirnregionen auslösen.

Hindernisse erkennen und angehen

Gemäss Wieber empfiehlt es sich, die Pläne mit der Strategie des mentalen Kontrastierens (Mental Contrasting with Implementation Intentions, MCII) zu kombinieren.

Dabei wählt man zunächst ein Ziel und malt sich dessen Vorzüge aus. In einem zentralen zweiten Schritt kontrastiert man den gewünschten mit dem aktuellen Zustand, indem man sich fragt: «Was hält mich davon ab, meinen Wunsch zu realisieren?» So werden Hindernisse erkennbar und man kann entsprechende Wenn-dann-Pläne fassen. «Mit der MCII-Strategie gelingt es leichter, passende Ziele zu finden und diese effektiv in die Tat umzusetzen», sagt Psychologe Wieber. Er hat bereits mehrere Untersuchungen zum Thema durchgeführt und unter anderem aufgezeigt, dass es Menschen so besser

gelingt, Ziele wie mehr Bewegung oder weniger Fleischkonsum zu erreichen.

Sich einfach ein Ziel zu setzen, reiche oft nicht aus, sagt er. Wenn-dann-Pläne würden eher unterschätzt. Dabei seien sie beim Starten, beim Dranbleiben, beim Haushalten mit den motivationalen Ressourcen und beim Loslassen von unerreichbar gewordenen Zielen nachweislich hilfreich. Ob sie alkoholabhängigen Patienten während einer Entwöhnungstherapie helfen, abstinent zu leben, soll nun eine weitere Studie der ZHAW und der Forel Klinik klären. //

MOTIVATION IN DER ALKOHOLENTWÖHNUNG

Leitung

Prof. Dr. Frank Wieber, Dr. Susanne Rösner

Team

Smeralda Senn und Clara Franck

Partner und Finanzierung

Forel Klinik

WIE JUNGE ELTERN MIT ALKOHOL UMGEHEN

Darf sich eine Schwangere an einem Fest ein Glas Sekt gönnen? Oder schadet sie damit ihrem ungeborenen Kind? Die Wissenschaft hat darauf keine klare Antwort. «Es fehlen uns eindeutige Erkenntnisse darüber, wie sich moderater Alkoholkonsum in Schwangerschaft und Stillzeit auswirkt», sagt Jessica Pehlke-Milde, Leiterin der ZHAW-Forschungsstelle Hebammenwissenschaft. In dieser unsicheren Situation empfehlen Fachleute in der Regel, ganz auf Alkohol zu verzichten.

Eine Studie soll nun klären, wie werdende Eltern mit dem Thema umgehen, welchen Normen sie folgen, welche Rolle das Umfeld dabei spielt und ob sie gelegentliches Alkoholtrinken als Gesundheitsrisiko einstufen. Das Institut für Hebammen der ZHAW arbeitet dafür mit der Haute Ecole de Santé Vaud Lausanne zusammen. «Wir

haben mit unserem interdisziplinären und mehrsprachigen Ansatz bereits bei anderen Fragestellungen gute Erfahrungen gemacht», sagt Jessica Pehlke-Milde. Das Team, das vom Schweizerischen Nationalfonds finanziert wird, hat die Arbeiten im Juli in Angriff genommen. Es will rund 40 Paare befragen. Ein erstes und zweites Interview findet jeweils zwischen dem fünften und dem achten Schwangerschaftsmonat, ein drittes während der Stillzeit statt. «Wir wollen besser verstehen, wie sich Paare anpassen, wenn sie Eltern werden», sagt die ZHAW-Professorin. Gewohnheiten von einem Moment auf den anderen zu ändern, sei nicht einfach. Manche Frauen fühlten sich stark unter Druck gesetzt. «Um die von der Gesellschaft erwarteten Verhaltensänderungen hinauszuschieben, verdrängen einige zu Beginn, dass sie

schwanger sind», so Pehlke-Milde. Die Erkenntnisse der qualitativen Erhebung, die 2020 zu erwarten sind, sollen in die Beratung einfließen.

Wahrnehmung von Alkoholkonsum in Schwangerschaft und Stillzeit

Leitung

Prof. Dr. Jessica Pehlke-Milde, Prof. Yvonne Meyer, Prof. Dr. Raphaël Hammer

Team

Irina Radu, Solène Gouilliers

Partner

Haute Ecole de Santé Vaud

Finanzierung

Schweizerischer Nationalfonds